

如何 檢查您的 血壓



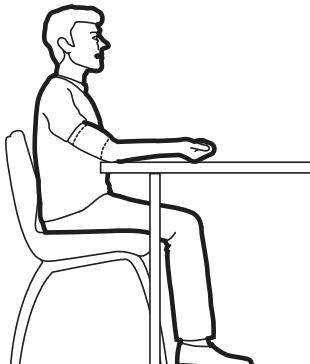
目錄

如何檢查您的血壓	1
瞭解您的血壓值 - 將這些值記錄下來！	2
這些值意味著什麼	3
血壓與您的心臟	4
控制您的血壓非常重要	5
血壓追蹤器	7
更多副本/致謝	9



如何檢查您的血壓

無論您自行測量或由醫療服務提供者為您測量血壓，務必使用適合手臂大小的血壓計臂帶，這非常重要。



每隻手臂的讀數可能有
差異。每次檢查血壓
時，使用同一隻手臂。

準備測量血壓

- ◆ 測量前至少 30 分鐘內，切勿喝咖啡。
- ◆ 測量前至少 30 分鐘內，切勿使用菸草產品。
- ◆ 測量前 2 小時內，切勿做運動或飽餐。
- ◆ 使用洗手間。膀胱充盈會影響讀數。

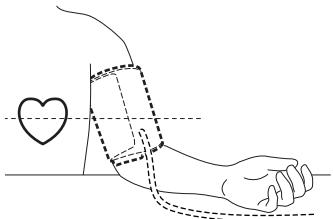
要獲得準確的測量值，請務必：

1. 在測量之前，請在椅子上靜坐 5 分鐘。
2. 坐下，背部貼靠椅背，雙腳平放在地面上。
3. 捲起袖子，露出手臂上部。
4. 確保手臂放在桌子或扶手上，與心臟保持水平高度。
5. 測量血壓時不要講話。

瞭解您的血壓值 - 將這些值記錄下來！

血壓監護器將測量高壓（收縮壓）和低壓（舒張壓）值，以及脈搏率。

120 ← 收縮壓
80 ← 舒張壓



血壓在一天之中會有變化，因此最好於每天同一時間進行測量。

將測量日期和讀數記錄在本手冊背面的圖表上，以追蹤您的血壓。

如果測得的讀數與您的預期差距很大，請前往醫生處看診，以確認讀數是否準確。

您能夠控制您的血壓

- ◆ 我們建議您每年兩次攜帶血壓監護器前往醫療服務提供者診室，以檢查測量的準確性。
- ◆ 與您的醫療服務提供者共同監測和控制您的血壓。

這些值意味著什麼

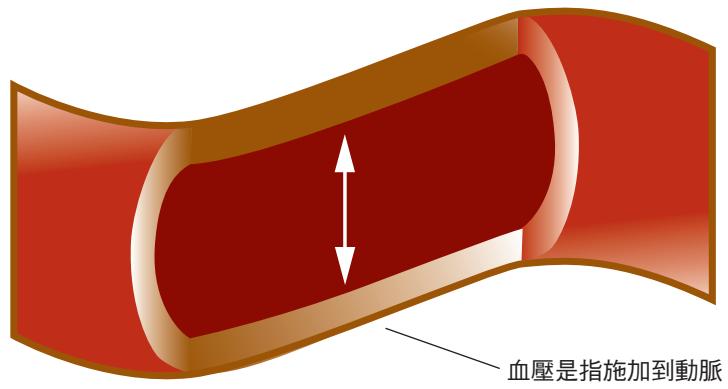
血壓類別	收縮壓 (mm Hg) (較高值)		舒張壓 (較低值)
正常 非常好！這便是所需的標準血壓。*	低於 120	和	低於 80
高血壓前期 此時需要注意了。 開始改變生活方式，以阻止您的血壓持續升高或演變為高血壓。*	120 - 139	或	80 - 89
高血壓 (高血壓症) 第 1 期 您的血壓偏高。您需要看醫生。*	140 - 159	或	90 - 99
高血壓 (高血壓症) 第 2 期 您的血壓非常高。需要馬上接受治療。*	160 或更高	或	100 或更高
高血壓危機 (需要緊急救治) 您的血壓非常高。需要接受治療。 請立即撥打 911。*	高於 180	或	高於 110

*健康建議由華盛頓州衛生部心臟病、中風及糖尿病預防計劃提供

血壓與您的心臟

什麼是血壓？

- ◆ 血壓是因心臟的泵血動作而在主動脈內產生的力（壓力）。
- ◆ 測量血壓時，通常測出兩個壓力值，即收縮壓和舒張壓。



收縮壓

當心臟收縮時，動脈內產生的壓力。在顯示的血壓讀數中，此為兩個數值中的高壓值和較大值。

舒張壓

當心臟處於放鬆狀態並注滿血液時，動脈內產生的壓力。在顯示的血壓讀數中，此為兩個數值中的較低值。

血壓讀數通常為兩個數值。例如，110 比 70
(寫作 110/70)。

控制您的血壓非常重要

高血壓（高血壓症）是引發心臟病、中風、心臟衰竭及腎衰竭的主要原因。許多人患有高血壓但卻渾然不知。高血壓通常被稱為「沉默的殺手」，因為它幾乎無任何症狀。在美國，每天大約有 1,000 人因高血壓而離世。

您可透過改變生活方式來控制血壓

只需做些簡單的改變即可控制血壓，並保持心臟健康及遠離中風的風險。

- ◆ 戒煙。
 - 請上網查詢 www.quitline.com。
 - 諮詢醫生關於有助戒煙的藥物。
- ◆ 控制體重。
 - 如果您的體重超重，即使稍微減重也可降低血壓。
- ◆ 多活動 — 運動。
 - 每週 5 天，每天 30 分鐘的適當運動（例如走路），即可降低血壓。





- ◆ 低鈉（鹽）飲食。
 - 閱讀食品標籤。
 - 選擇每份食物中鈉（鹽）含量不超過 400 毫克，或每天每份食物中鈉值不超過 10%。
 - 避免食用將鹽列為前 10 種配料之一的食物。
 - 留意用於食品製造的化合物中隱藏的鹽分。許多加工食品中的鈉（鹽）含量高。
 - 每天攝入的鈉不超過 1,500 毫克。多數美國人每天攝入的鹽超過此量的二倍。
- ◆ 限制飲酒，每天不超過兩杯。
- ◆ 控制糖尿病。
- ◆ 控制膽固醇。

要獲取更多資訊：

Quitline.com: 1-800-QUIT-NOW

美國心臟協會 (American Heart Association): www.heart.org

關於控制血壓， 最重要？ 的是什麼？

細微的改變可帶來巨大的影響：

- 每天步行 30 分鐘，可使血壓下降 10 個點。
- 減重 5 - 10 磅，可使血壓下降 5 個點以上。
- 戒煙
可使血壓下降 5 - 10 個點。

在測量血壓之前：

- 測量前至少 30 分鐘內，切勿喝咖啡或使用菸草產品。
- 測量前使用洗手間。膀胱充盈會影響讀數。
- 坐下，背部貼靠椅背，雙腳平放在地面上。

醫療服務提供者：

提供者電話：

血壓 追蹤器



日期 _____ 我的血壓 _____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

我的目標血壓：
_____ / _____

若要網上列印：<http://here.doh.wa.gov/materials/blood-pressure-tracker>
若要索取多份副本，請致電：360-236-3770

更多副本

若要網上列印：

<http://here.doh.wa.gov/materials/how-to-check-your-blood-pressure>

若要索取副本：360-236-3770

致謝

感謝下列機構對編寫本手冊做出的貢獻：

- 美國心臟協會/美國中風協會 (American Heart Association/
American Stroke Association)
- 華盛頓州衛生部菸草預防與控制計劃 (Tobacco Prevention and
Control Program, Washington State Department of Health)

本手冊中的健康建議由華盛頓州衛生部心臟病、中風和糖尿病預防計劃 (Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program) 提供。

殘障人士可申請獲取本文件的其他格式。要提交申請，請致電 1-800-525-0127 (聽障/語障人士專線 711)。



Healthy Communities
Washington

Partners promoting healthy
people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of
Health
DOH 345-273 October 2015 Chinese